

教育相談のお知らせ

師走をむかえ、なにかと気ぜわしい毎日となってまいりました。

さて、本校ではスクールカウンセラーとして臨床心理士の中筋裕子さんをお迎えして教育相談を実施しています。12月から3月の教育相談実施日を下記の通りご案内いたします。

記

1. 日 時

なかすじ ゆうこ

スクールカウンセラー 中筋 裕子さんの来校日

12月：16日（水）

1月：13日（水） 20日（水） 27日（水）

2月：3日（水） 10日（水） 17日（水） 24日（水）

3月：2日（水）

10：20～12：10（授業中）…保護者からのご相談

12：15～12：55（昼休み）…生徒本人、又は保護者からのご相談

13：30～15：20（授業中）…保護者からのご相談

15：30～16：10（放課後）…生徒本人、又は保護者からのご相談

※ 原則として1回の面談時間は、授業中は50分、昼休み・放課後は40分とします。

2. 場 所 生徒相談室（本館1階）（生徒相談室前の階段下に待合場所があります）

3. 相談申し込み方法

ア) 保護者の方 事前に必ず電話で下記までお問い合わせ下さい。

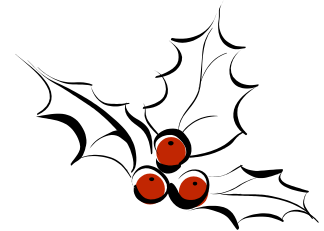
TEL 06-6303-5661 大阪府立北野高等学校 保健室

イ) 生 徒（次のうちいずれかで）

○直接相談室へ行って、中筋さんに話す。

○保健室前の相談予約カードに記入し、予約カード用ポストに入れる。

○保健室の先生を通じて申し込む。



～スクールカウンセラーの中筋裕子さんより～

いつでも使えるコミュニケーションスキル③ 「I'm OK! You're OK!」

コミュニケーションシリーズも最終回です。

これまで、いくつかの「スキル」を紹介してきましたが、試してみてください。成果のほどは実感できましたか？ 紹介しておいて何なのですが、実のところ、本当の意味でこういったスキルを使いこなすには、メンタル面での「下地」が必要なのです。口先だけではなかなか相手の気持ちを動かすことができないのと同じですね。コミュニケーションをスムーズに進めるために、本当に大事なことは何か。最後にそれをお話ししましょう。

コミュニケーションがうまくいく時と、いかない時。その境目を分けるのはどんなことでしょうか？ さりげない一言で相手との関係が変わることがあります。その一言は、私たちの内面から浮かび上がってきますよね。ですから、自分の内面がどのような心理状態かによって、出てくる表現が変わってくるのは、当たり前といえは当たり前なのです。

交流分析という心理学の考え方をを使って、その心理状態を4つに分けることができますが、もっとも理想的な状態は、

I'm OK. You're OK. (私もあなたもみんな OK)



という気持ちです。自分にも、他者にも肯定感を持っている状態ですね。

交流分析の中では、この心の状態が、心の健康のためにも、コミュニケーションを円滑にするためにも理想的だと言われています。でも、人の心には、

I'm OK. You're not OK. (自分は正しい、悪いのはあんたよ！)

I'm not OK. You're OK. (悪いのは私、あなたのせいではない)

I'm not OK. You're not OK. (みんないなくなっちゃえばいい)

という状態もあります。

あなたが、「相手が間違ってる、相手に変わってもらわなきゃ！」と思って接すると、相手はどう感じるでしょうか？ 「期待されてる、押し付けられている」とプレッシャーを感じるようになりますし、「このままの自分ではダメなんだね」と自己否定感を強めてしまいます。

逆に、「相手が正しいのだから、私が変わらないと」と感じているとどうなるでしょうか？ 「自分にはできない」と落ち込みやすくなるし、「自分がダメだから相手にも迷惑かけちゃう」と、自分を否定し続けることになり、とても辛い状態になってしまいます。

それがエスカレートしてくると、「こんな自分にしたあんたが悪い」ということになり、相手に対しても憎しみが生まれて、「みんな嫌い！自分も嫌い！人はみんな敵だ！」という苦しい気持ちになります。これでは人生に絶望してしまいかねませんよね。

例) LINE の返信が遅い！と責めてくる友達を何とかしたい

責められるので、必死で返信しようとするけれど、だんだん疲れてきて、友達だったはずの相手が嫌になってくる…こんな悪循環になることってありませんか？この時の心の状態は、交流分析的には何に当たるのでしょうか？ ではそれが、I'm OK. You're OK. の状態になればどうなるか？

「相手の気持ちや性格を考えれば、文句を言いたくなるのもわかるな。(You're OK.)」

「でも、自分は自分のペースがあるんだよね。(I'm OK.)」

というように、相手の領域と自分の領域を分けて考えることができます。これができればしめたもの。自分のペースも大事だし相手の気持ちもわかるな、という前提で話をすれば、「私はちょっと要領悪いところがあって、すぐに返事ができないこともあるけど、本当に急ぐ時は、即レス！とか書いてもらえたら助かるわ」と、「1 メッセージ (スキル②)」なども入れつつ、「お願い」する表現が、自分にフィットするようになったりするのは、この心理状態を、普段の生活の中でも、少し意識して取り入れてみて下さいね。